

ĆWICZENIA KOREKCYJNE W WODZIE PO MASTEKTOMII I: (ĆWICZENIA ZAPOBIEGAJĄCE I ZMNIEJSZAJĄCE OGRANICZENIE RUCHOMOŚCI W STAWIE BARKOWYM)

Oddaję w ręce Pań zbiór ćwiczeń do wykonywania w wodzie dla osób pływających i nie posiadających tej umiejętności.

Pragnę zaprezentować pakiet ćwiczeń, które mogą wykorzystać profesjonaliści prowadzący zajęcia w wodzie, spontanicznie tworzące się grupy kobiet po mastektomii zainteresowane ćwiczeniami w wodzie, jak i osoby indywidualnie korzystające z pływalni.

Ćwiczenia zaprezentowane są podzielone na rozdziały, których kryterium podziału stanowi cel, jaki mamy osiągnąć wykonując ćwiczenia. Oto spis rozdziałów:

- ćwiczenia oddechowe,
- ćwiczenia zwiększające zakres ruchu w stawie barkowym i łokciowym,
- ćwiczenia zapobiegające powstaniu, rozwojowi i zmniejszające obrzęk limfatyczny,
- ćwiczenia korekcyjne,
- ćwiczenia relaksacyjne.

Przytoczone ćwiczenia można wykonywać pojedynczo, jak i łączyć w kompleksowe konspekty ćwiczeń, tworzące całość zajęć, łączących w sobie różnorodne korzyści.

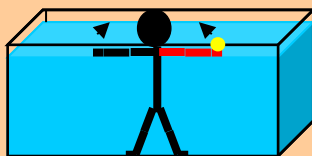
ĆWICZENIA ZAPOBIEGAJĄCE I ZMNIEJSZAJĄCE OGRANICZENIE RUCHOMOŚCI W STAWIE BARKOWYM:

Powstałe, w wyniku operacji i pozycji przeciwbólowej, ograniczenia ruchomości w stawie barkowym i łokciowym w znacznym stopniu utrudniają codzienne życie kobiet po mastektomii. Tak więc profilaktyka jak i znoszenie powstałych już przykurczy jest koniecznym elementem w procesie Pań rehabilitacji.

Ćwiczenie 1.

p.w.: stanie w lekkim rozkroku, ramiona w bok, w lewej ręce piłeczka,
głębokość wody: do dołów pachowych,
ruch: wznos ramion bokiem w górę,
przełożenie piłeczki do ręki prawej,
powrót do p.w.;

(ćw. autorskie G. Helak)



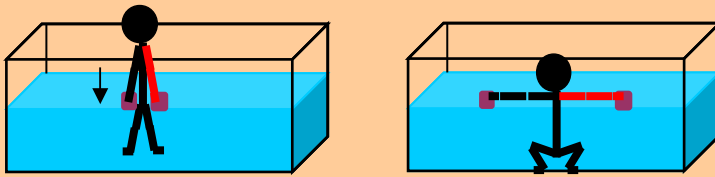
Ćwiczenie 2.

p.w.: stanie w rozkroku, w dłoniach pływaczki lub boje pływackie,

głębokość wody: taka by pływaczek spoczywał na powierzchni przy swobodnie opuszczonym ramieniu,

ruch: przysiad z jednoczesnym wznosem ramion bokiem w bok,
powrót do p.w.;

(*ćw. autorskie G. Helak*)



Ćwiczenie 3.

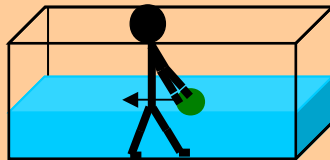
p.w.: stanie w rozkroku, ręka spoczywa swobodnie na piłce unoszącej się na powierzchni wody przed ćwiczącym,

głębokość wody: zmienna, początkowo taka by swobodnie opuszczona ręka spoczywała na piłce unoszącej się na wodzie, wraz ze wzrostem ruchomości w stawie barkowym przejść na wodę głębszą,

ruch: toczenie jednorącz piłki za plecy ręką prawą, z tyłu przechwycenie piłki do ręki lewej, toczenie do pozycji wyjściowej, po kilku powtórzeniach zmiana kierunku ruchu,

uwagi: stawy łokciowe cały czas są wyprostowane;

(*ćw. autorskie G. Helak*)



Ćwiczenie 4.

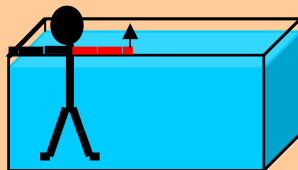
p.w.: stanie bokiem do brzegu basenu, ramiona w bok chwyt jedną ręką za brzeg basenu,

głębokość wody: do dołów pachowych,

ruch: odgarnianie wody wolną ręką do tyłu;

uwagi: w celu utrudnienia ćwiczenia zwiększamy powierzchnię trzymając w ręce płytkę lub zwiększając prędkość wykonywanych ruchów;

(*ćw. przekształcone z Owczarek 1999*)



Ćwiczenie 5.

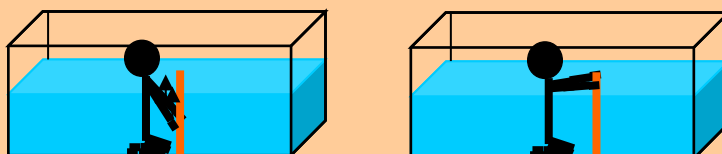
p.w.: siad klęczny, ramiona w przód, chwyt za laskę gimnastyczną, laska gimnastyczna w pionie jednym końcem oparta o dno basenu,

głębokość wody: do dołów pachowych w pozycji siadu klęcznego,

ruch: przekładanie naprzemienne rąk w górę do końca laski gimnastycznej,

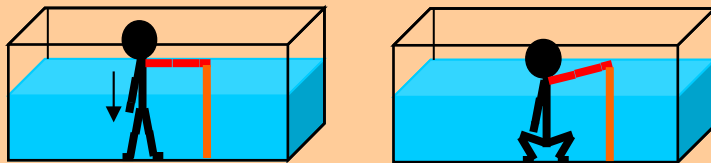
powrót do p.w.;

(*ćw. autorskie G. Helak*)



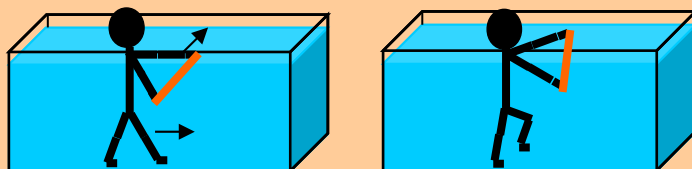
Ćwiczenie 6.

p.w.: stanie bokiem do laski gimnastycznej ustawionej pionowo jednym końcem opartej o dno basenu, ramię po stronie operowanej w bok, chwyt za górny koniec laski gimnastycznej, głębokość wody: do pasa, ruch: ugięcie nóg- przysiad;
(*ćw. autorskie G. Helak*)



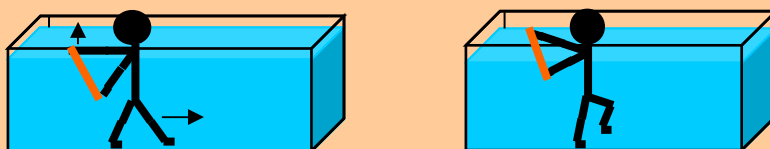
Ćwiczenie 7.

p.w.: stanie w rozkroku, chwyt z przodu za końce laski gimnastycznej, głębokość wody: do dołów pachowych, ruch: wypad jednej nogi w przód, wznos ramion przodem w przód;
(*ćw. autorskie G. Helak*)



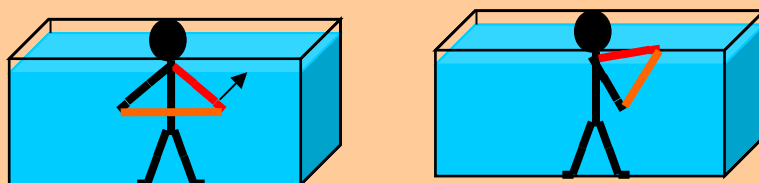
Ćwiczenie 8.

p.w.: stanie w rozkroku, chwyt z tyłu za końce laski gimnastycznej, głębokość wody: do dołów pachowych, ruch: wypad jednej nogi w przód, wznos ramion tyłem w tył;
(*ćw. autorskie G. Helak*)



Ćwiczenie 9.

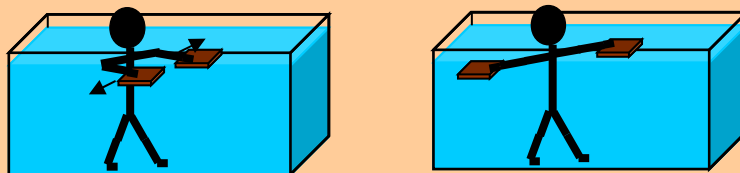
p.w.: stanie w rozkroku, chwyt z przodu za końce laski gimnastycznej, głębokość wody: do dołów pachowych, ruch: na 1: ruch odwodzenia kończyny z pomocą laski bokiem w górę, na 2, 3 : utrzymanie zakresu, na 4: powrót do p.w. ;
(*ćw. przekształcone z Miki 1999*)



Ćwiczenie 10.

p.w.: stanie w rozkroku, ramiona w bok zgięte w stawach łokciowych, pod dłońmi deseczki lub boje pływackie,
głębokość wody: do wysokości dołów pachowych,
ruch: wyprost w stawach łokciowych,
powrót do p.w.;

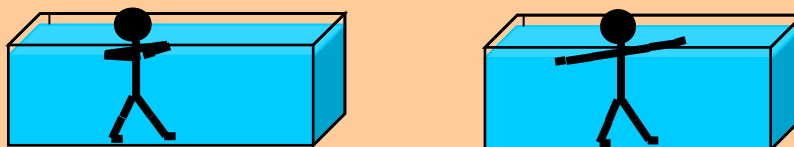
(ćw. autorskie G. Helak)



Ćwiczenie 11.

p.w.: stanie w rozkroku, ramiona w bok, przedramiona zgięte, dłonie w pozycji pośredniej,
głębokość wody: do dołów pachowych,
ruch: na 1: wyprost w stawach łokciowych,
na 2: nawrócenie przedramion,
na 3: powrót do p.w.;

(ćw. autorskie G. Helak)

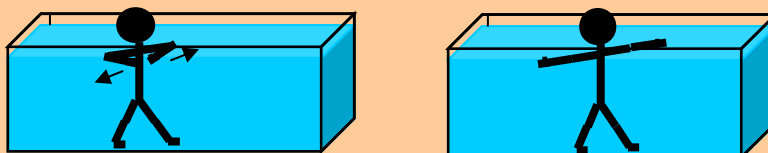


Ćwiczenie 12.

p.w.: stanie w rozkroku, ramiona w bok w rotacji wewnętrznej zgięte w stawach łokciowych, dłonie w pozycji pośredniej,
głębokość wody: do dołów pachowych,
ruch: na 1: wyprost w stawach łokciowych,
na 2: nawrócenie przedramion,
na 3: powrót do p.w.,

uwagi: w ćwiczeniu można użyć łapek pływackich w celu utrudnienia- zwiększenie siły oporu;

(ćw. autorskie G. Helak)

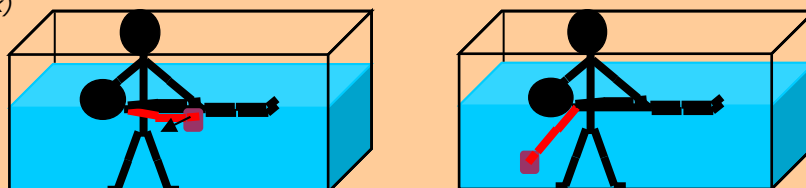


Ćwiczenie 13.

p.w.: leżenie tyłem na wodzie, pod dłońią jednej ręki materacyk dmuchany, deska lub boja pływacka, współcwiczący z boku po stronie przeciwnej podtrzymuje na wysokości barków i bioder osobę leżącą na wodzie;

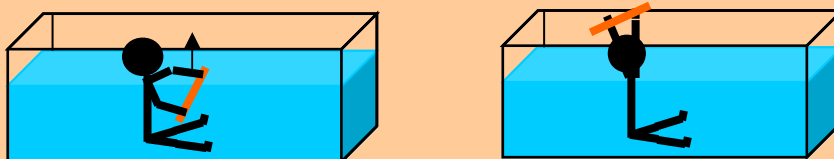
ruch: wznos ramienia bokiem w górę;

(ćw. autorskie G. Helak)



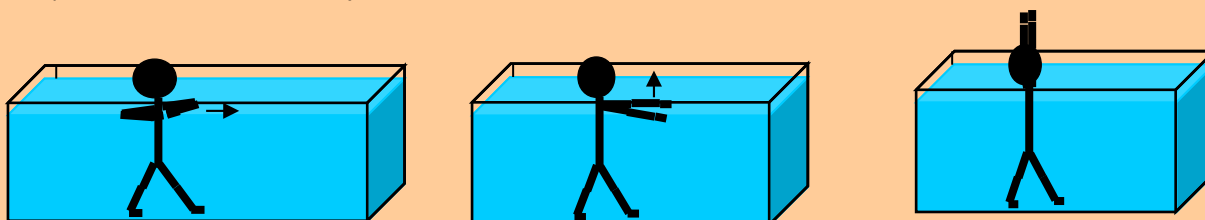
Ćwiczenie 14.

p.w.: siad płaski na dnie basenu, ramiona ugięte, dłonie na wysokości klatki piersiowej, chwyt nachwytem za końce laski gimnastycznej;
głębokość wody: do dołów pachowych w pozycji wyjściowej;
ruch: wyprost ramion w górę;
(*ćw. przekształcone z Mika 1999*)



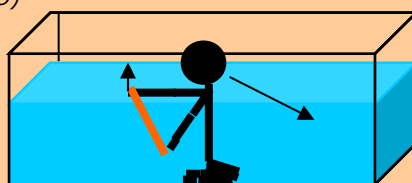
Ćwiczenie 15.

p.w.: stanie w rozkroku, ramiona ugięte, dłonie na wysokości klatki piersiowej;
głębokość wody: do dołów pachowych;
ruch: na 1: wyprost ramion w przód,
na 2: powrót do p.w.,
na 3: wyprost ramion w górę,
na 4: powrót do p.w.;
uwagi: ćwiczenie można wykonywać też w marszu, w marszu ze śpiewem.
(*ćw. przekształcone z Mika 1999*)



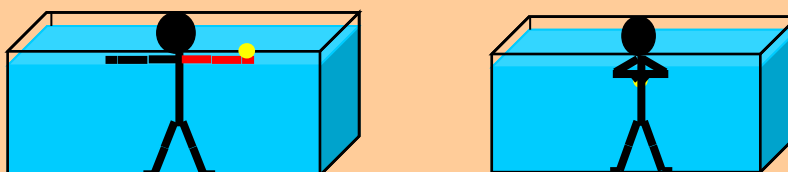
Ćwiczenie 16.

p.w.: siad klęczny, ramiona w tył chwyt nachwytem za końce laski gimnastycznej,
głębokość wody: do dołów pachowych w pozycji wyjściowej,
ruch: na 1: wdech,
na 2: skłon tułowia w przód,
na 3: ruch ramion tyłem w górę- wydech do wody,
na 4: powrót do p.w.;
(*ćw. przekształcone z Matynia i współ. 1979*)



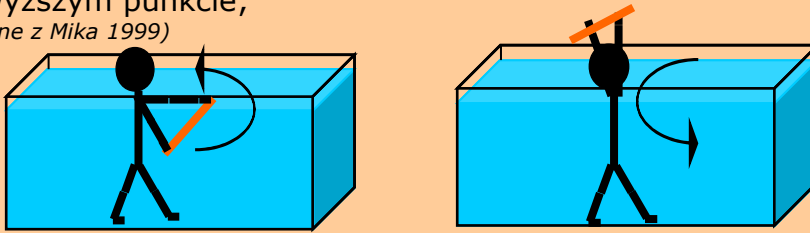
Ćwiczenie 17.

p.w.: stanie w rozkroku, ramiona odwiedzione, w jednej dłoni piłeczka,
głębokość wody: do dołów pachowych,
ruch: zgięcie ramion w łokciach za głową, skrzyżowanie rąk na wysokości łopatek (ruch jak przy zapinaniu stanika), przełożenie piłeczki do drugiej dłoni, powrót do pozycji wyjściowej;
(*ćw. przekształcone z Mika 1999*)



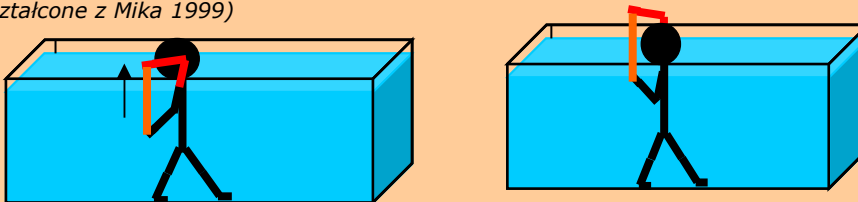
Ćwiczenie 18.

p.w.: stanie w rozkroku, chwyt nachwytem za końce laski gimnastycznej z przodu,
głębokość wody: do dołów pachowych,
ruch: zataczanie laską dużych kół w kierunku do siebie i od siebie z zatrzymaniem ok. 3 sek.
w najwyższym punkcie;
(ćw. przekształcone z Mika 1999)



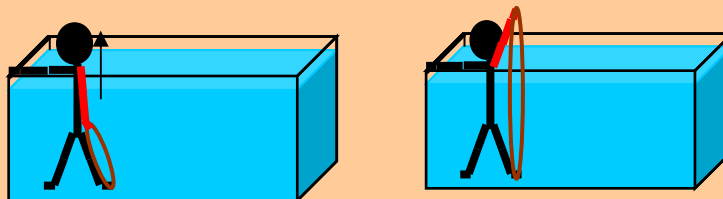
Ćwiczenie 19.

p.w.: stanie w rozkroku, ramię strony operowanej górną w tył zgięte w stawie łokciowym,
ramię drugie dołem w tył, chwyt za końce laski gimnastycznej w pionie,
głębokość wody: do dołów pachowych,
ruch: na 1: ruch prostowania ramienia po stronie operowanej za pomocą laski gimnastycznej,
na 2, 3: utrzymać w najwyższym punkcie,
na 4: powrót do p.w.;
(ćw. przekształcone z Mika 1999)



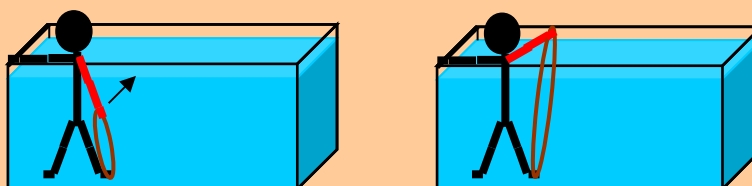
Ćwiczenie 20.

p.w.: stanie w rozkroku bokiem nie ćwiczącym do ściany basenu, ręka nie ćwicząca chwyt za brzeg, taśma elastyczna zaczepiona jednym końcem o stopę po stronie ćwiczącej, chwyt za drugi koniec taśmy dłonią po stronie ćwiczącej,
głębokość wody: do dołów pachowych,
ruch: na 1: wznos prostego ramienia w przód,
na 2, 3: utrzymanie w najwyższym punkcie,
na 4: powrót do p.w.;
(ćw. autorskie G. Helak)



Ćwiczenie 21.

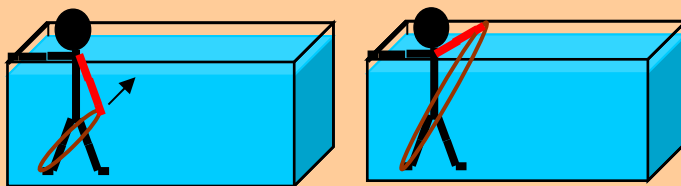
p.w.: stanie w rozkroku bokiem nie ćwiczącym do ściany basenu, ręka nie ćwicząca chwyt za brzeg, taśma elastyczna zaczepiona jednym końcem o stopę po stronie ćwiczącej, chwyt za drugi koniec taśmy dłonią po stronie ćwiczącej,
głębokość wody: do dołów pachowych,
ruch: na 1: wznos prostego ramienia w bok,
na 2, 3: utrzymanie w najwyższym punkcie,
na 4: powrót do p.w.;
(ćw. autorskie G. Helak)



Ćwiczenie 22.

p.w.: jak w ćwiczeniu nr 21- taśma zaczepiona o stopę strony nie ćwiczącej,
głębokość wody: do dołów pachowych,
ruch: na 1: wznos prostego ramienia w skosem w bok,
na 2, 3: utrzymanie w najwyższym punkcie,
na 4: powrót do p.w.;

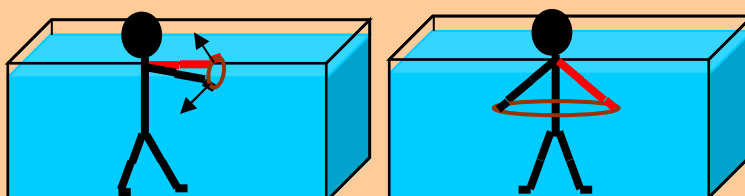
(ćw. autorskie G. Helak)



Ćwiczenie 23.

p.w.: stanie w rozkroku lub siad kłęczny, ramiona w przód chwyt za końce taśmy elastycznej,
głębokość wody: do dołów pachowych w pozycji wyjściowej,
ruch: na 1: ramiona wyprostowane w łokciach w bok- rozciąganie taśmy,
na 2, 3: utrzymanie rozciągnięcia taśmy,
na 4: powrót do p.w.;

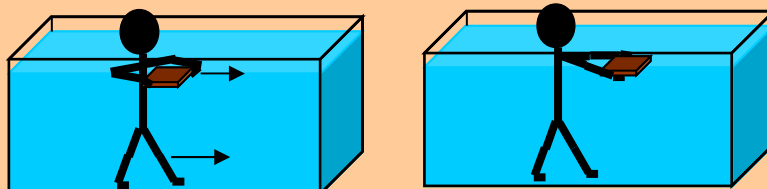
(ćw. autorskie G. Helak)



Ćwiczenie 24.

p.w.: stanie w rozkroku, ramiona w przód ugięte, chwyt za brzozi deski na wysokości klatki piersiowej,
głębokość wody: do dołów pachowych,
ruch: wyprost ramion w przód, jednoczesny marsz w przód;

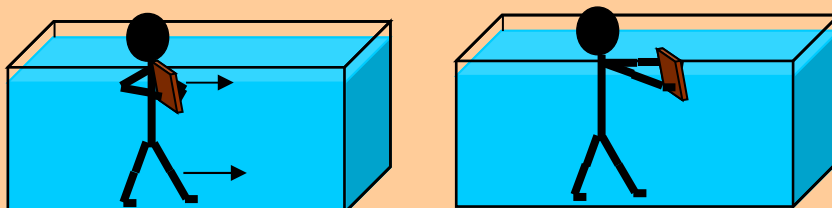
(ćw. autorskie G. Helak)



Ćwiczenie 25.

p.w.: stanie w rozkroku, ramiona w przód ugięte, chwyt za brzozi deski na wysokości klatki piersiowej, deska ustawiona pionowo do powierzchni wody,
głębokość wody: do dołów pachowych,
ruch: wyprost ramion w przód, jednoczesny marsz w przód;

(ćw. autorskie G. Helak)



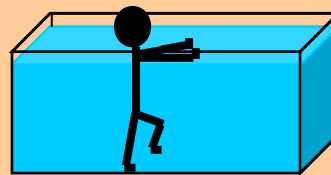
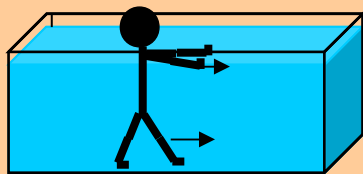
Ćwiczenie 26.

p.w.: stanie w rozkroku, ramiona w przód, zgięcie grzbietowe rąk,

głębokość wody: do dołów pachowych,

ruch: bark prawy w przód z jednoczesnym krokiem nogi lewej w przód, naprzemiennie;

(*ćw. autorskie G. Helak*)



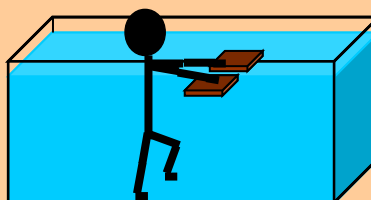
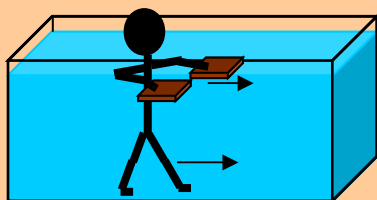
Ćwiczenie 27.

p.w.: stanie w rozkroku, ramiona w przód, ręce swobodnie położone na deskach, materacykach,

głębokość wody: do dołów pachowych,

ruch: jak w ćwiczeniu nr 25;

(*ćw. autorskie G. Helak*)



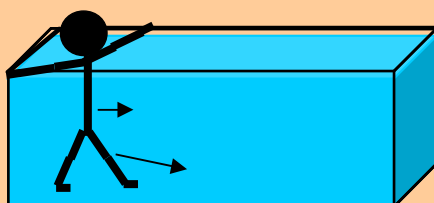
Ćwiczenie 28.

p.w.: stanie w rozkroku tyłem do ściany basenu, ramiona w bok, rękoma chwył za krawędź basenu,

głębokość wody: do dołów pachowych,

ruch: krok w przód, bez odrywania rąk od krawędzi basenu, powrót do p.w.;

(*ćw. według Owczarek 1999*)



Ćwiczenie 29.

p.w.: stanie w rozkroku, ramiona w bok, przedramiona w pozycji pośredniej,

głębokość wody: do dołów pachowych,

ruch: marsz w przód, ramiona swobodnie unoszą się na powierzchni wody;

(*ćw. autorskie G. Helak*)

